GGD zhz

Resultaten van de Volwassenen- en Ouderen-monitor 2016 van de gemeente in vergelijking met de regio Zuid-Holland Zuid

ZUID-HOLLAND ZUID GEMEENTE



Hendrik-Ido-Ambacht

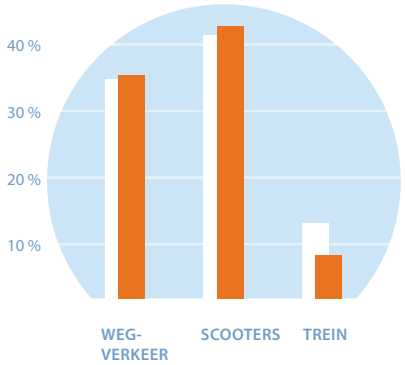
29.408 inwoners

49 % man

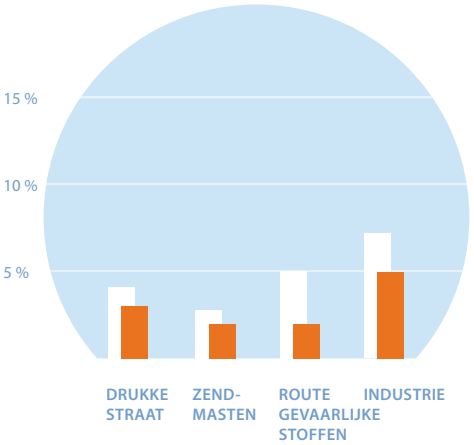
51 % vrouw

Leefomgeving

GELUIDSHINDER

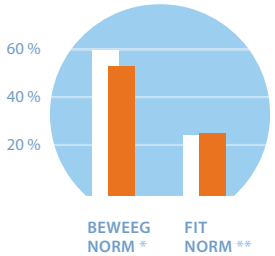


BEZORGDHEID

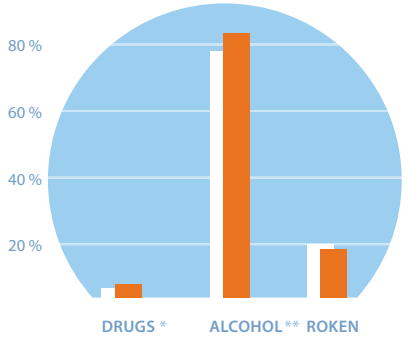


Leefstijl

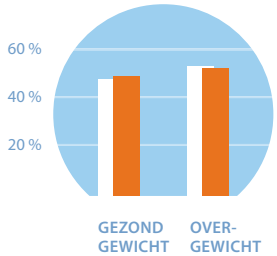
BEWEGING



MIDDELENGEBRUIK



GEWICHT

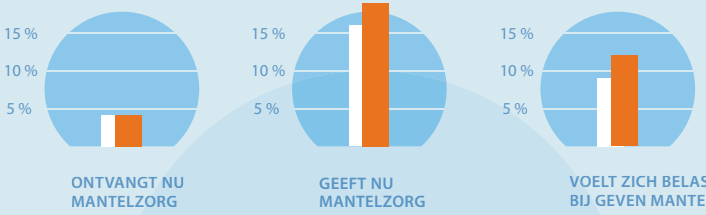


* > 5 DAGEN P. WK. 30 MIN. BEWEGEN
** > 3X P. WK. 20 MIN. INTENSIEF BEWEGEN

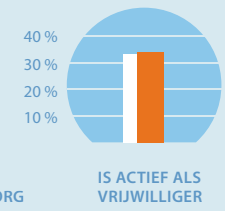
* CANNABISGEBRUIK AFGELOPEN 4 WKN.
** ALCOHOLGEBRUIK AFGELOPEN JAAR

Zorg voor elkaar

MANTELZORG



VRIJWILLIGERS





Fysieke & mentale gezondheid

FYSIEK			MENTAAL		
14%	11%	HEEFT PROBLEMEN MET GEHOOR, ZICHT OF MOBILITEIT	5%	5%	HEEFT EEN HOOG RISICO OP ANGST- EN / OF DEPRESSIESTOORNIS
32%	28%	HEEFT ÉÉN OF MEERDERE CHRONISCHE AANDOENINGEN	42%	37%	VOELT ZICH MATIG OF ERNSTIG EENZAAM
71%	75%	VOELT ZICH NIET BEPERKT DOOR CHRONISCHE AANDOENING(EN)	79%	79%	IS VITAAL
77%	82%	HEEFT EEN GOEDE ERVAREN GEZONDHEID	89%	90%	ERVAART REGIE OP EIGEN LEVEN

Gewicht en bewegen

In Hendrik-Ido-Ambacht heeft 51% van de volwassenen en ouderen overgewicht, dit wijkt niet erg af van het gemiddelde in ZHZ (52%). Overgewicht veroorzaakt grote gezondheidsrisico's. Zo hangt het samen met diabetes, hart- en vaatziekten en kan het participatie beperken, doordat men belemmerd is bij deelname aan sociale activiteiten. Gezonde gewoonten (zoals groente en fruit eten, meer bewegen) aanleren is makkelijker dan ongezonde gewoonten afleren. Ouders en de omgeving van het kind (zoals docenten op scholen, sportcoaches) hebben daarbij een belangrijke voorbeeldrol. Een gezond gewicht draagt ook bij aan vitaal ouder worden.

In Hendrik-Ido-Ambacht voldoet 52% aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (5 dagen per week 30 minuten matig intensief bewegen). Dat is lager dan het gemiddelde in ZHZ (58%). 25% van de inwoners van Hendrik-Ido-Ambacht voldoet aan de fitnorm (tenminste drie keer per week 20 minuten intensief bewegen), ongeveer even hoog als het gemiddelde in ZHZ (24%). Stimuleren van bewegen is essentieel voor elke leeftijd om lang gezond fit te blijven en ter preventie van aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes en depressies.

Advies van de GGD

Een effectieve aanpak van overgewicht en het bevorderen van bewegen is altijd een integrale en samenhangende aanpak onder regie van de gemeente. Binnen een dergelijke aanpak gaat het om het bevorderen en faciliteren van het maken van gezonde keuzes. Deze aanpak bestaat uit het inzetten van een combinatie van interventies gericht op:

- De omgeving, zoals een beweegvriendelijke omgeving met duidelijke en veilige loop/fietsroutes;
- Regelgeving en handhaving, zoals vestigingsbeleid van fastfood restaurants;
- Voorlichting en educatie, zoals het bevorderen van het drinken van (kraan)water;
- Signalering, advies en ondersteuning vanuit de zorg, zoals begeleid afvallen bij een diëtist/fysiotherapeut.

Mantelzorg

Zo'n 19% van de volwassenen en ouderen in de gemeente Hendrik-Ido-ambacht is mantelzorger. Dat is meer dan gemiddeld in ZHZ (16%). Veel mantelzorgers geven aan dat ze zich belast voelen door het geven van mantelzorg: 12% is belast en 7% niet. In de toekomst zal, door de vergrijzing, mantelzorg steeds meer een aandachtspunt worden. Het is veelal een niet gekozen situatie voor de mantelzorger; mensen ervaren geen of weinig regie over deze situatie. Mantelzorgers zijn vaak werkenden die gezin, werk en mantelzorg combineren. Er is balans nodig tussen draagkracht en draaglast.

Advies van de GGD

Mantelzorgers lopen het risico dat hun last zo groot wordt dat ze hun zorg niet kunnen voortzetten of zelfs patiënt worden. Gemeenten kunnen die last op verschillende manieren verlichten:

- Zo min mogelijk bureaucratie door één loket in te richten voor alle relevante regelingen;
- Een steunpunt voor mantelzorgers met medewerkers die zijn getraind in het begeleiden van mantelzorgers;
- Extra aandacht voor de meest intensieve of complexe vormen van mantelzorg (met het meeste risico op overbelasting van de mantelzorger). Als het nodig is, kan een professionele kracht of vrijwilliger de zorg tijdelijk overnemen (respijtzorg);
- Hulp voor patiënten en mantelzorgers bij het vinden van andere vrijwilligers in hun netwerk;
- Maak afspraken met instellingen voor dagbesteding. Dit ontneemt een stukje zorg van de mantelzorger. Zorg dat de dagbesteding in de buurt is van waar mensen wonen

Ook kan digitale zorg of e-health helpen zorg op afstand te bieden.

Bron: https://www.loketgezondleven.nl/gezonde-gemeente/gezondheidsbeleid-maken/participatie/maatschappelijke-participatie